



Рекомендации по предотвращению распространения COVID-19 (коронавируса)



МОЙТЕ РУКИ

- Сразу же по прибытии в офис
- После посещения туалета
- Перед едой
- Используйте тёплую воду и мыло
- Длительность процедуры не менее 20 секунд
- Вытирайте руки одноразовым полотенцем
- Используйте одноразовое полотенце при касании крана и дверной ручки



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ

- Используйте одноразовую салфетку или рукав
- Выбрасывайте использованные салфетки и мойте руки



ИЗБЕГАЙТЕ ТЕСНОГО КОНТАКТА

- Никаких рукопожатий или объятий
- Соблюдайте безопасную дистанцию – не менее 1 метра
- Собираться в группы не разрешается



НЕ КАСАТЬСЯ СВОЕГО ЛИЦА

- Глаза
- Нос
- Рот

МИНИМИЗИРУЙТЕ КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ

- Выключатели
- Дверные ручки
- Кнопки лифта
- Общие клавиатуры
- Кофе-машина, холодильник и другие поверхности в офисе



ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ОКРУЖАЮЩИЕ ВАС ПРЕДМЕТЫ

- Клавиатура
- Телефон
- Наушники
- Руль автомобиля
- Рукоятка рычага переключения передач



СИМПТОМЫ COVID-19:

- Лихорадка, кашель, одышка, мышечные боли, усталость
- Вирус распространяется воздушно-капельным путем при кашле, чихании или разговоре, а также при контакте с загрязненными поверхностями

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

- Следуйте рекомендациям специалистов здравоохранения
- Немедленно сообщите своему руководителю
- НЕ ПРИХОДИТЕ на работу

